



4 | 2019

SENSOMMARSMAKER

SKÖRDE-
TIDENS BÄSTA
RÄTTER

säsöng

YHTEISHYVÄ.FI

➔
BÄST JUST NU
Zucchini- och
köttfärsbiffar

UNDVIK SVINN
Ugnstekt
honungskryddad
grisfilé

LÄSARENS BRAVUR
Fisksoppa smak-
satt med ost

FREDAGSDELIKATES
Kyckling- och
nachopaj

EFTER SKOLAN
Lättlagad äppel-
pannkaka

OMVÄXLING PÅ BORDET
Kyckling
med tomat och
mozzarella

SLUTET GOTT...
Plommonpaj
med havresmul

15
RECEPT FÖR
VARDAG OCH
VECKOSLUT



Skördefest

De inhemska grönsakerna är som allra bäst just nu, så snåla inte med dem. Förädlade de bekanta rätterna av malet kött, kyckling och fisk med grönsaker: sätt med gröna bönor färg på pasta med fiskbullar, och dryga ut ingredienserna till färsbiffarna med zucchini. Fetaost och saftig kål ger den härliga 'plåtpirogen' fyllighet och smak. Vi gjorde också en plommonversion av den klassiska äppelpajen med havresmul. Den är god som ett sött mellanmål eller som dessert.

Tips för godare grillat: rosta rejäla ränder på fänkålen i grillen!

Sanna

Sanna Autio



RECEPTEN I SAMARBETE

- ★ Anpassade till finländska hem – du lyckas säkert
- ★ Smarta och ekonomiska – inget svinn
- ★ Hälsosamma och mångsidiga
– anpassade till olika dieter
- ★ Ingredienserna finns på Prisma och S-market

FOODIE.FI

Sortimenten och produkterna i S-gruppens matbutiker med produktinformation och priser samt information om avhämtningsservice och hemtransport.

SAMARBETE MAT

Innehållschef

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Matproducent

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Recepten

Taina Salovaara

Fotoarrangemang

Henna Siponen

Rekvisita

Sokos och Prisma

Översättning

Christian Westerlund



EU Ecolabel: F3/028/004

PRISMA

alepa

ABC!
Market

S-MARKET

Sale

G glutenfri
M mjölkfri
MU äggfri
K vegetarisk
VE vegansk



BIFFAR AV ZUCCHINI OCH MALET KÖTT MED CAJUNGRÖNSAKER

Ge färsdegen saftighet med en rejäl dos riven zucchini och forma den till nätta små biffar eller till en enda jättebiff.



4 PORTIONER | M |

1 (400 g) zucchini
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 ½ msk rybsolja
2 tsk oregano
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
½ dl ströbröd
½ dl vatten
1 ägg
1 förp. (400 g) malet kött
3 msk fröblandning
CAJUNGRÖNSAKER
6 potatisar
3 morötter
1 msk rybsolja
2 tsk cajunkryddblandning
¼ tsk salt
DESSUTOM
bladpersilja eller basilika

► Ställ ugnen på 200 grader. Riv zucchini. Skala och hacka löken och vitlöken. Mät ½ msk olja på pannan och fräs zucchini och lökarna mjuka i pannan. Tillsätt oregano, salt och peppar. Låt blandningen svalna.

► Mät ströbrödet i en bunke. Rör i vattnet och ägget. Låt svälla ca 5 minuter.

► Tillred cajungrönsakerna. Skala potatisarna och morötterna. Skär dem i rätt tjocka stänger. Rör samman 1 msk olja, cajunkryddan och saltet i en bunke. Vänd grönsakerna i kryddoljan och bre ut dem längs ena kanten av ett ark bakplåtspapper på en plåt.

► Tillsätt köttet och zucchiniblandningen i ströbrödet. Rör massan jämn. Forma 8 biffar av massan på arbetsbänken och låt dem vila, eller klappa massan till en ca 20 cm stor rund jättebiff på en plåt. Pensla biffarna med olja, strö fröna över ytan.

► Tillred den stora biffen och grönsakerna ca 30 minuter i ugn på mittfalsen. Om du föredrar små biffar: lägg biffarna på plåten bredvid grönsakerna vid ca halva tillredningstiden. Garnera rätten med bladpersilja eller basilika.

TIPS

Du får saftiga veganska biffar, om du ersätter köttet med en produkt av bondböner (Härkis).

ASIATISK VEGETARISK WOK

Duka bordet innan du börjar med maten, för en wok av proteinrik Havrebit och färsk grönsaker blir snabbt färdig.



4 PORTIONER | M | Ä | VE |

100 g fullkornsnudlar
1 förp. (160 g) havrebitar (Yosa)
2 msk rybsolja
1 ½ tsk currypulver
1 ask (200 g) grönsakswokblandning (Tuorekset)
2 msk sojasås
½ kruka koriander

► Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Häll av kokvattnet.

► Tärna havrebitarna. Hetta upp 1 msk olja och ½ tsk curry i en wok eller stekpanna. Bryn tärningarna i curryoljan. Häll upp dem på en tallrik, ställ åt sidan.

► Tillsätt i msk olja och 1 tsk curry på pannan. Stek grönsakerna 2 minuter i curryoljan. Tillsätt nudlarna och havrebitarna. Smaksätt med sojasås och hetta upp dem snabbt. Hacka och toppa med koriander.



Vardagsmaten blir färdig på en kvart, då du använder ingredienser som blir fort färdiga och färdigt styckade grönsaker.



SNABBLAGAD PASTA MED FISKBULLAR

Sommarens snabbaste pasta trollar du fram av pesto, buskbönor och färdiga fiskbullar.

4 PORTIONER

1 påse (250 g) buskbönor
1 förp. (250 g) fiskbullar
1 förp. (250 g) färskpasta med spenat
1 dl grön pesto
½ tsk grovmalen svartpeppar
DESSUTOM, ENLIGT
SMÅK OCH TYCKE
riven ost
citronklyftor

► Ansa bönorna. Stycka dem, om du vill. Koka upp vattnet, smaksätt med salt. Koka bönorna ca 3 minuter. Häll av kokvattnet.
► Hetta upp fiskbullarna i mikrovågsugn eller stek dem i olja i en panna.
► Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Ta vara på ½ dl kokvatten då du häller av det.

► Rör peston, ½ dl av pastans kokvatten och bönorna i den heta pastan. Krydda med peppar. Tillsätt fiskbullarna. Toppa eventuellt med riven ost, garnera med citronklyftor.

UNDAVIK SVINN

UGNSTEKT HONUNGSKRYDDAD GRISFILÉ

Grisfiléerna blir bekvämt tillredda i ugn på en plåt tillsammans med sötsalta äppelklyftor och kålrotsbitar.



4 PORTIONER | M | Ä |

2 (å 500 g) grisfiléer
5 äpplen
500 g kålrot
2 msk rybsolja
2 tsk flytande honung
¼ tsk salt
KRYDDOLJA
3 msk flytande honung
2 msk rybsolja
2 tsk salt
1 msk srirachasås
1 msk sojasås
1 tsk grovmalen svartpeppar
DESSUTOM
3 dl hela förkokta korngryn

► Ställ ugnen på 180 grader. Avlägsna hinnorna från köttet. Skala och klyfta äpplena. Skala och tärna kålroten.

► Rör samman 1 msk olja, 2 tsk honung och ¼ tsk salt. Rulla först äppel- och sedan kålrotsbitarna i honungsoljan och lägg dem i separata grupper på en ugnsplåt. Tillred 15 minuter i ugn, förbered under tiden filéerna.

► Bryn filéerna i olja i en panna. Lägg dem på plåten bredvid grönsakerna. Blanda till kryddoljan, pensla filéerna med oljan. Kör stektermometern i filéns mittparti. Tillred i ugn ca 25–30 minuter, tills termometern visar 65 grader. Ös köttet ett par gånger med kryddspad under tillredningen.

► Tillred korngrynen enligt anvisningen på förpackningen. Ta 2 dl färdiga korngryn åt sidan, kyl dem och använd dem nästa dag i en sallad.

► Ta köttet ur ugnen, täck med folie och låt det vila 10 minuter innan du skär upp det. Spara den ena filén och 2 dl äppelklyftor till följande dags sallad. Servera den andra filén med korngryn, äpple och kålrot.

SALLAD MED GRISFILÉ OCH ÄPPEL

Den matiga salladen med griskött är mycket snabblagad, om du tillreder ingredienserna redan föregående dag. Hemligheten bakom smaken: en fräsch majonnäs med ugnssäpplen.

4 PORTIONER | M | Ä |

100 g spetskål
1 spetspaprika
2 dl färdiga korngryn
1 påse (180 g) blandsallat
1 tillredd grisfilé (se föregående recept)
½ dl nötter
MAJONNÄS MED UGNSÄPPLE
1 citron
1 vitlöksklyfta
2 dl ugnssäppliklyftor (se föregående recept)

2 tsk senap
1 dl rybsolja
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

► Strimla kålen och paprikan. Blanda grönsakerna, korngrynen och sallatsblandningen i en bunke.
► Skär filén i skivor, hacka nötterna. Tillsätt i salladen.
► Pressa saften ur citronen. Skala vitlöken och

skär den i skivor. Lägg saft, vitlök, äpplen och senap i en kanna. Purea med en stavmixer. Tillsätt oljan i en tunn stråle medan maskinen arbetar. Krydda med salt och peppar. Servera majonnäsen till salladen.

Tillaga två filéer på en gång. Avnjut en nystekt filé i dag, använd den andra nästa dag i en sallad.



MITT RECEPT



SANNAS FYLLIGA FISKSORPPA

I Sanna Laukkanens kök i Nådendal lagar man ofta fiskrätter. Fisksoppan med den milda hettan av chili kom till nästan av en slump, efter ett experiment. Resultatet var så gott att Sanna och hennes man har plockat fram receptet rätt ofta. Ibland samlas parets fem söner, som redan flugit ur boet, för att få sig en tallrik av delikatessen. Den lär aldrig bli långlivad i kastrullen.

Har du en egen vardagsbravur?
Skicka den till adressen
toimitus@yhteishyva.fi

FISKSOPPA SMAKSATT MED OST

Fisksoppan får fin färg av broccoli och rödlök. En nypa chili ger den milda favoritsoppan en behaglig hetta.

4 PORTIONER | G | Ä |

400 g filé av regnbåge eller röding
½ tsk salt
1 (250 g) broccoli
3 morötter
1 rödlök
6 dl vatten
1 fiskbuljongtärning (glutenfri)
250 g smältost
1 burk (2 dl) matlagningsgrädde
¼ tsk chili eller en nypa chiliflingor
1 kruka färsk dill

► Ta bort skinnet och eventuella ben, skär fiskfilén i skivor. Krydda med salt.

► Stycka broccolin i små blomställningar. Skär skaften i skivor. Skala och skiva morötterna. Skala och tärna löken.

► Koka upp vattnet och fiskbuljongtärningen i en kastrull. Tillsätt grönsakerna, koka ca 10 minuter.

► Tillsätt smältosten i tärningar eller klickar. Tillsätt grädden. Hetta upp under omröring tills osten har smält. Tillsätt fiskbitarna och chilin. Koka upp. Stäng av värmen och låt soppan stå under lock ca 5 minuter. Garnera med hackad färsk dill.



KYCKLING- OCH NACHOPAJ

Den läckra kombinationen av kycklingpaj och nachoplåt stillar texmexhungern också för ett lite större sällskap.

8 PORTIONER | Ä |

1 förp. (400 g) deg för salta pajar
(frysvara)
1 ask (300 g) kycklingstrimlor
1 msk rybsolja
½ tsk salt
2 tsk spiskummin
1 burk (380/230 g) kidneybönor
1 påse (200 g) nachos
2 brk (à 230 g) tacosås
1 påse (175 g) riven cheddarost
DESSUTOM
1 kruk issallat
1 ask (250 g) körsbärstomater
1 burk (150 g) crème fraiche
(jalapeñoskivor)
(koriander)

- Ta fram degen i rumstemperatur. Ställ ugnen på 200 grader.
- Bryn kycklingköttet i olja i en stekpanna. Krydda med salt och spiskummin.
- Kavla på bakplåtspapper ut degen till en platta som nätt och jämnt ryms på plåten. Förgrädda botten ca 10 minuter i ugn.
- Låt bönorna rinna av. Fördela köttet, bönorna och hälften av nachos på den förgräddade botten. Ringla tacosås över det hela, toppa med riven ost. Grädda pajen ca 30 minuter i ugn på nedersta falsen.
- Strimla sallaten, klyv körsbärstomaterna. Fördela sallat, körsbärstomater och crème fraiche på pajen. Toppa med resten av nachos och enligt smak och tycke med jalapeñoskivor och koriander.

Det nya skolarbetet får en smakstart med hälsosamma mellanmål.

LÄTTLAGAD ÄPPELPANNKAKA

Pannkakan, som berikats med grahamsmjöl och äpple, är oemotståndligt god och dessutom lättlagad.

12 BITAR | V |

3 ägg
8 dl mjölk
½ tsk salt
2 dl vetemjöl
2 dl grahamsmjöl
1 dl flytande margarin
DESSUTOM
4 äpplen
3 msk socker
2 tsk kanel

► Ställ ugnen på 225 grader. Täck en långpanna med bakplåtspapper.
► Knäck äggen i en stor bunke. Tillsätt mjölk och salt. Vispa i mjölet. Tillsätt margarin. Häll smeten på plåten
► Skala och skiva äpplena. Rör sockret och kaneln i en liten bunke. Rada äppelskivorna på pannkakssmeten. Strö socker- och kanelblandningen över pannkakan. Grädda pannkakan ca 30 minuter i ugn på mittfalsen. Servera t.ex. naturell yoghurt till pannkakan.

TIPS

Ringla ränder av smält mörk choklad över stängerna.





MELLANMÅLSSTÄNGER AV TRE INGREDIENSER

Av banan, havreflingor och
torkade bär lagar du mellanmålsstänger
på en halv timme.

8 ST | M | Ä | VE |

2 bananer
4 dl havreflingor
½ dl torkade tranbär eller
russin

- Ställ ugnen på 175 grader. Skala bananerna, lägg dem i en skål och mosa dem med en gaffel.
- Tillsätt havreflingorna och bären i bananmoset.
- Täck en ugnsplåt med bakplåtspapper. Forma 8 stängen av massan och tryck dem platta med en sked.
- Grädda stängerna ca 13 minuter på mellersta falsen. Ta plåten ur ugnen, flytta försiktigt över stängerna på ett galler och låt dem svalna.

3 LÄCKRA SKORPOR

Experimentera med roliga påläggs-
kombinationer på sura skorpor!

1

sur skorpa
+ smältost
+ riven morot
+ pumpafrön

2

sur skorpa
+ smältost
+ leverkorv
+ äppelskivor

3

sur skorpa
+ smältost
+ mörtkonserv
+ zucchini eller
gurka



KÅL- OCH FETAOSTPIROG

I den här pirogen förenas tre favoriter: fetaost-, kål- och köttpirog. Avnjut den matiga pirogen något avsvälnad med en fräsch sallad.



Knip fast bottenens och lockets kanter med tummen och pekfingeret, så fyllningen inte läcker ut.

12 BITAR

2 förp. (à 600 g) bladdegplattor
1 förp. (400 g) malet kött
eller 2 förp. (à 225 g) havrejauhis
1,25 kg spetskål
2 lökar
4 vitlöksklyftor
2 msk rybsolja
½ dl vatten
1 msk kött- eller grönsaksfond
2 tsk oregano
1 tsk timjan
2 msk sirap
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
2 förp. (à 200 g) fetaost
DESSUTOM
1 ägg
2 msk sesamfrö

1. Ta fram degarna och köttet i rumstemperatur ca 30 minuter i förväg. Hacka kålen. Skala och hacka löken och vitlöken. Stek kålen och lökarna mjuka i olja i en stor panna. Tillsätt vattnet, fonden och örterna. Koka på svag värme tills vätskan har avdunstat. Tillsätt sirapen och håll blandningen i en bunke. Bryn köttet eller havrejauhisen i olja i en panna. Rör det brynta i kålen. Krydda med salt och peppar. Smula fetaosten, tillsätt i fyllningen.

2. Ställ ugnen på 200 grader. Kavla den ena degplattan på bakplåtspapper till en botten stor som plåten, och dra papperet med deg på plåten. Kavla ut den andra degplattan till ett lock som är lite mindre än botten.

3. Bre fyllningen på botten så att det blir en ett par cm bred kant utan fyllning. Tryck fyllningen lite tätare med handen. Lägga locket på fyllningen. Vik upp bottenens kanter över locket och knip fogen tät.

4. Pensla locket med ett ägg rört med 1 tsk vatten. Gör snitt i locket med en kniv eller nagga det med en gaffel. Strö fröna på ytan. Grädda pirogen 40 minuter i ugn på nedersta falsen. Täck den med bakplåtspapper, om ytan verkar bli alltför mörk.



TIPS

Du kan frysa
pirogen
i portionsbitar
eller hel.



Den italienska
smakvärlden
tjusar vid
sensommarens
grillfester.



GRÖN VEGETARISK SALLAD

Den festliga grönsakssalladen kryddas med
pinjefrön och parmesandressing.

4 PORTIONER | G | V |

1 (250 g) broccoli
1 påse (250 g) buskböner
½ dl (25 g) pinjenötter
1 ask (100 g) rucola
PARMESANDRESSING
1 äggula
3 msk citronsaft
2 tsk dijonsenap
¾ dl rybsolja
1 dl (50 g) riven
parmesanost
½ tsk salt
½ tsk grovmalen
svartpeppar

- Stycka broccolin i blomställningar. Stycka skaftet. Ansa och stycka börnorna. Koka börnorna och broccolin 3 minuter i vatten smaksatt med salt. Kyl i kallt vatten. Låt grönsakerna rinna av.
- Rosta pinjefröna under ständig omröring i en torr och het panna.
- Lägg gulan i en stavmixerbunke. Tillsätt citronsaften och senapen. Ställ en stavmixer i bunken, starta den och tillsätt oljan i en tunn stråle medan maskinen kör. Tillsätt den rivna parmesanosten och kryddorna. Vänd dressing i sparrisen och börnorna.
- Lägg rucolan i en skål eller på ett fat. Häll i bönblandningen. Garnera med pinjefrön.





KYCKLING MED TOMAT OCH MOZZARELLA

Snabbmarinera kycklingfiléerna innan du grillar dem. Toppa med smaker från sallad Caprese: mozzarella, tomat och basilika.

4 PORTIONER | G | Ä |

4 bröstfiléer av broiler
3 msk olivolja
1 tsk oregano
½ tsk salt
½ tsk grovmalen
svartpeppar
2 vitlöksklyftor
2 förp. (à 125 g)
mozzarellaost
2 tomater
½ kruka basilika
2 msk balsamicodressing

► Lägg filéerna i en bunke. Tillsätt olja och kryddor. Skala och pressa i vitlöken. Marinera ca en ½ timme.
► Skär mozzarellan och tomaterna i skivor.
► Grilla filéerna på grillplatta eller stek dem i panna, ca 15 minuter. Placera skivor av ost och tomat på filéerna. Grilla eller stek ännu 2 minuter under lock, tills osten smälter. Garnera med basilika, ringla balsamico-dressing över salladen.

GRILLAD FÄNKÅL

Pensla fänkållarna med basilikaolja, grilla dem hastigt och servera till kycklingen

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |

2 (à 300 g) fänkålar
3 msk finhackad basilika
2 msk olivolja
1 tsk lönnsirap
½ tsk salt

► Skär fänkållarna i fyra skivor eller klyftor. Blanda basilika, olja, lönnsirap och salt i en bunke.
► Pensla fänkållarna med basilikaolja och rosta dem ca 3 minuter på grillplatta. Vänd och pensla ytan rejält med basilikaolja. Grilla ytterligare 3 minuter. Servera som tilltugg till grillrätter.



SLUTET GOTT...

PLOMMONPAJ MED HAVRESMUL

Plommonen som mjuknat
under det knapriga
havreskalet serveras
med sval vaniljsås.

8 PORTIONER | Ä | V |

1 kg plommon
1 citron
4 msk farinsocker
SMULBLANDNING
150 g margarin
4 dl havreflingor
1 ½ dl farinsocker
1 dl vetemjöl
1 tsk kardemumma
DESSUTOM
1 burk (2 ½ dl) vaniljsås



► Ställ ugnen på 200 grader. Skölj och klyv plommonen. Ta ut kärnorna. Skär stora plommon i klyftor, klyv de små.

► Lägg plommonen i en ugnform. Pressa saften ur en citron och ringla den över plommonen, smaksätt plommonen med farinsocker. Tillred ca 15 minuter i ugn.

► Gör i ordning smulblandningen. Smält fettet i en kastroll. Tillsätt havreflingor, farinsocker, vetemjöl och kardemumma. Fördela smulblandningen över plommonen. Tillred ca 20 minuter i ugn på mittfalsen.

► Servera med vaniljsås.